多摩立川保健所

健康だより

2012
vol. 1

保存版

Topics!
熱中症に注意しましょう！

いよいよ夏本番、特に気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い日等は、注意しましょう！
熱中症は、高温多湿な環境下で体温調節がうまくいかなくなり体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることによりおきる体の不調です。

最近では、暑い日の労働や運動活動時だけでなく、家の中の日常生活においても熱中症の発生が、増加していると考えられています。体温調節機能が低下した高齢者等や体温調節機能が未発達な小児・幼児は、成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。
また、一人暮らしの高齢者など地域で見守りや声掛けが必要な方もいます。熱中症は死に至ることもある病態ですが、正しい知識をもって、自分や周囲の人の熱中症による健康被害を予防しましょう。

熱中症を防ぐポイント

- 暑さを避ける。
  日陰を選んで歩く。日傘や帽子を利用する。
  我慢せずに扇風機やエアコンを使う。
- 服装を工夫する。
  汗を吸いやすく乾きやすい素材が理想。
- 時間を決めてこまめに水分を補給する。
  アルコールはむしろ脱水を招くので控える。
- 運動時など無理をせず、計画的に休憩をとる。
- 温度計を活用しこまめに部屋の温度を確認する。

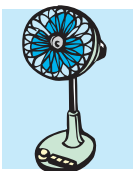
熱中症を疑うサイン

- めまい、立ちくらみがある。
- 汗を拭いても出てくる、大量の発汗。
- 暑いのに汗をかいていない。皮膚が乾燥している。
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感がある。
- からだが震える。(痙攣)
- 筋肉痛、こむら返りがある。
- 意識状態がいつもと違う。朦朧としている。
- 立てない。足がふらふらする。
- 異常な高体温になっている。

対処方法

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所へ移動する。
- 自分で飲めるときは冷たい水分を与える。
- 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンク等が有効。
- 衣服を脱がせ、熱の放散を助ける。
- 冷水や氷で冷やしたタオル等を頚部･脇の下･足の付け根等太い血管の通り道に置きからだを冷やす。
- 意識がはっきりせず、自分で水分摂取ができない場合は、直ちに医療機関を受診する。

熱中症情報に関するホームページ
◇環境省
熱中症情報　http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html
熱中症予防情報サイト　http://www.nies.go.jp/health/heatstroke/index.html
◇独立行政法人日本スポーツ振興センター
知って防ごう熱中症
http://naash.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/nettyuusyo//tabid/848/default.aspx



〇東京都多摩立川保健所〇
☎042-524-5171(代表)　東京都立川市柴崎町2-21-19
ホームページアドレス www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/

活字文字読上げ装置を使って内容を音声で聞くことができます。

夏の食中毒予防～お肉はしっかり焼きましょう～

暑くなってきたね。夏休みには家族でキャンプにでかけて、バーベキューをする予定なんだ。今から楽しみだな！

うん、でも『お肉はしっかり焼かないといけない』って聞いたことがあるわ。屋外でバーベキューするときにはどんなことに気をつければいいのかな？

事前に準備すること

★火が通りにくいものは下ゆでしておきます

★肉や野菜などの食材は一口大に切り、それぞれ別の容器に入れておきます

★食材はクーラーボックスに保冷剤を入れて、使う直前まで冷やしておきます

当日の調理では

★手を洗ってから作ります

★中心までよく加熱します

★肉を焼くときはトングを使い、食べる箸では生肉に触らないようにします

ちゃんと焼かなくちゃダメなのはわかっているけど、焼けるまで待ちきれないよ。表面だけ焼けていれば食べても大丈夫だよね？

ダメよ！！生焼けのお肉を食べたり、牛肉ユッケや牛レバ刺しなどの生のお肉を食べて「腸管出血性大腸菌（O１５７）」や「カンピロバクター」の食中毒が発生しているんだって。重症の場合には死んでしまうこともあるのよ！！

食中毒にならないように、お肉はよく焼いてから食べようね！

腸管出血性大腸菌による食中毒の可能性があるため、**平成24年7月から、牛の肝臓（レバー）を生食用として、販売・提供することは禁止されています。**
生の状態では食べないようにしましょう。

～要注意！！プールでの感染症と事故～

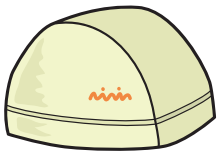
いよいよ夏本番！健康づくりやレクリエーションで水に親しむ季節がやってきました。例年、この時期にはプールを介した感染症や事故が発生することがあるので十分注意しましょう。

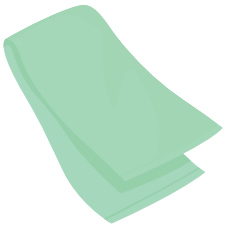
◎利用者のマナーできれいなプール

みなさんご存知の“プール熱”（咽頭結膜熱）などプール水や施設を介して感染する病気があります。通常、プール水は塩素消毒が行われていますが、一度に大勢の人々がプールに入ったりすると、遊泳者が持ち込む汚れで消毒効果が落ちてしまうことがあります。また、タオル類を共用することで感染することもあります。次の『プールに入るときの注意点』を良く守って、プール水をきれいに保つよう心がけてください。

▼プールに入るときの注意点

遊泳禁止	プールに入る前	遊泳中は・・・	遊泳後は・・・
○熱があるとき ○下痢しているとき ○皮膚に大きなキズがあるとき	○トイレを済ませる ○化粧や整髪料を落とす ○シャワーで体の汚れを十分落とす	○水泳帽を着用する ○途中でトイレを使用した時は手と体を十分に洗う	○洗眼、うがいは十分に行い、シャワーで体を洗い流す ○タオル類は共用しない



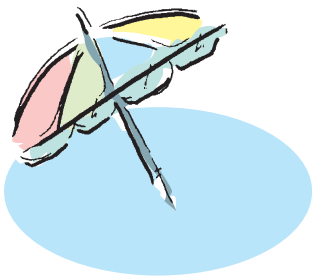


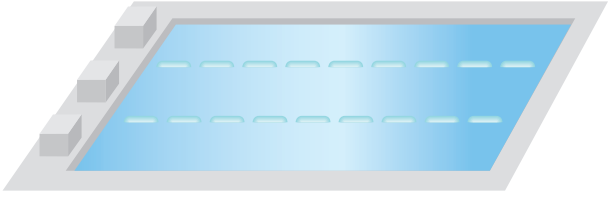
◎熱中症対策

涼しさを求めて利用するプールですが、気をつけないと熱中症になる可能性があります。

プールに水がいっぱいあるから、水に足がつかるから熱中症にならないという理由はありません。日の当たる水際での休憩はさらに危険です。

熱中症にならないように水分補給を十分に行い、休憩は日陰のあるところにしましょう。

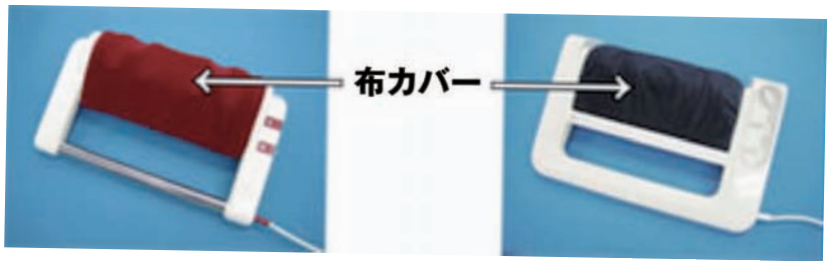




～家庭用電気マッサージ器の正しい使用について～

家庭用電気マッサージ器のローラー部の布カバーを外して使用したことにより、衣服が機器のローラー部に巻き込まれ、窒息死した事故が発生しています。家庭用電気マッサージ器の使用にあたっては、取扱説明書等をよく読み、正しく使用してください。

布カバーを外したり、破れた状態での使用は
大変危険なため、絶対にしないでください。



❶ 発生事故の概要

・平成24年3月13日　愛知県で60代の女性死亡
・事故発生商品：「アルビ　シェイプアップローラー」（昭和61年5月30日製造）
・事故原因:布カバーを外した状態で使用し、衣服が巻きこまれたことにより、窒息となり死亡した。

❷ 製造業者名

株式会社　的場電機製作所（埼玉県川越市）

❸ 製品の構造

本製品はローラーの回転によってマッサージの効果を出す構造になっているため、カバーによってローラーに直接触れないようにして安全性を確保してあります。そのためカバーの装着は絶対条件です。

❹ 販売期間

昭和58年8月から平成2年（販売台数　約42万台）

❺ 販売場所

全国の百貨店、スーパー等の催事場での販売

参考：
東京都健康安全研究センターホームページ
http://www.tokyo-eiken.go.jp/top/kenkoukiki/massage/

2012年7月発行
編集・発行　東京都多摩立川保健所　立川市柴崎町2－21－19
☎042－524－5171
印　　刷　社会福祉法人　東京コロニー　コロニー印刷
☎042－394－1113

東京都
登録番号(23)1
R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています
VEGETABLE OIL INK
石油系溶剤を含まないインキを使用しています